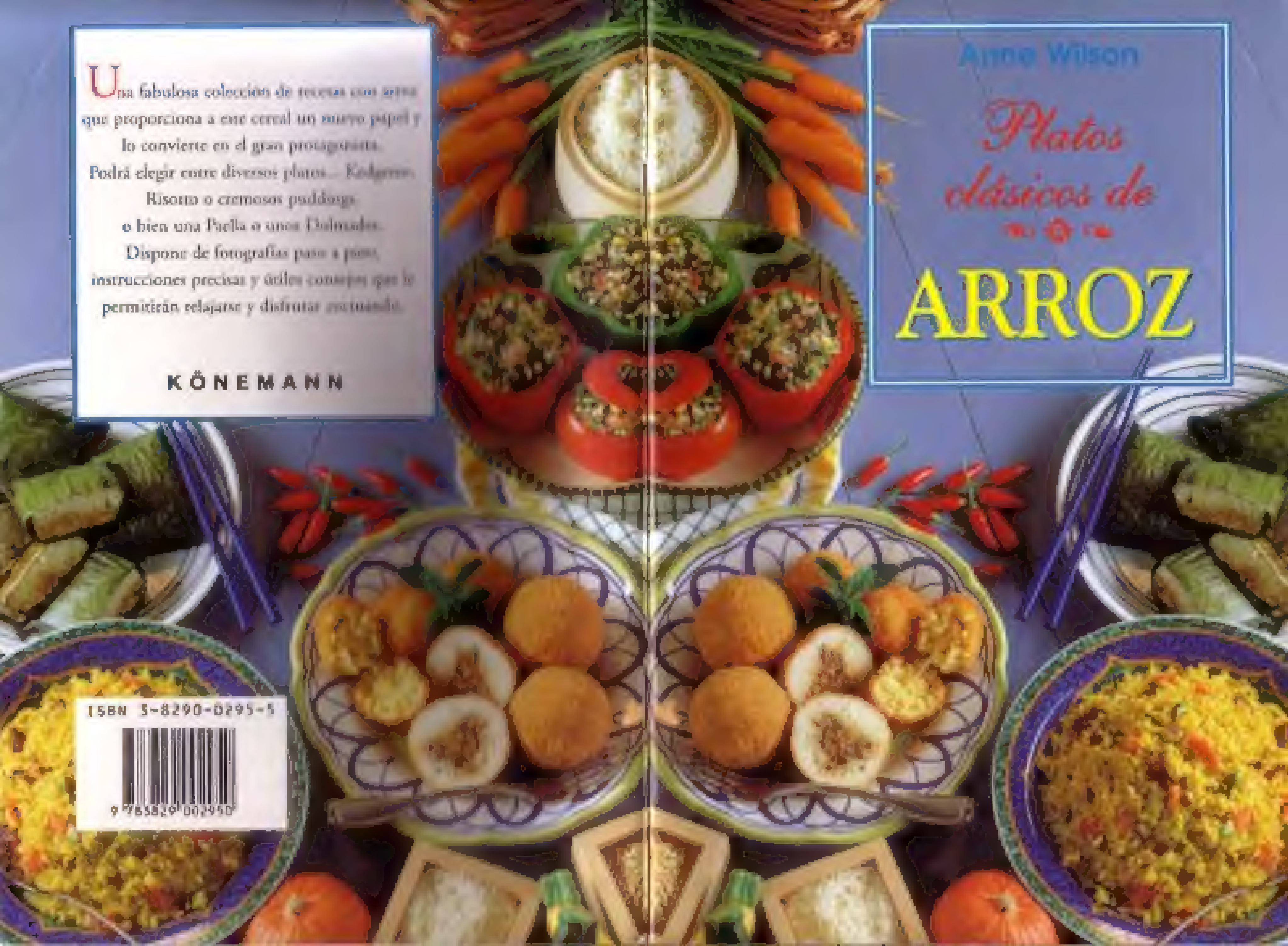

Una fabulosa colección de recetas con arroz que proporciona a este cereal un nuevo papel y lo convierte en el gran protagonista.
Podrá elegir entre diversos platos... Kedgeree, Risotto o cremosos puddings o bien una Paella o unos Dolmades.
Dispone de fotografías paso a paso, instrucciones precisas y útiles consejos que le permitirán relajarse y disfrutar cocinando.
KÖNEMANN
ISBN 3-8290-0295-5
9 783829 002950
Anne Wilson
Platos clásicos de
ARROZ

# Paella

Tiempo de preparación:
**45 minutos**
**+ 2 horas en remojo**
Tiempo de cocción:
**50 minutos**

**Para 4 personas**



**12 mejillones, raspados y sin las barbas**
**$\frac{1}{3}$ taza de vino blanco**
**1 cebolla roja pequeña, picada**
**$\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva**
**1 pechuga de pollo pequeña, en dados**
**200 g de gambas crudas, peladas y sin hilo intestinal**
**90 g de calamares en aros**
**90 g de pescado blanco sin espinas, en trozos**
**$\frac{1}{2}$ cebolla roja pequeña adicional, finamente picada**
**1 loncha de bacon picada**
**4 dientes de ajo machacados**
**1 pimiento rojo pequeño, finamente picado**
**1 tomate, pelado, sin semillas y picado**
**$\frac{1}{2}$ taza de guisantes frescos o congelados**
**90 g de chorizo o pepperoni, en rodajas**
**una pizca de pimienta de Cayena**
**1 taza de arroz de grano largo**
**$\frac{1}{4}$ cucharadita de azafrán en polvo**
**2 tazas de caldo de pollo caliente**
**2 cucharadas de perejil fresco, picado**

**1** Ponga los mejillones limpios en agua fría durante 2 horas. Deseche aquellos que estén abiertos. Caliente el vino y la cebolla en una cacerola grande. Incorpore los mejillones, tape la cacerola y sacúdala de 3 a 5 minutos a fuego fuerte. Transcurridos 3 minutos, empiece a retirar los mejillones abiertos y resérvelos; a los 5 minutos deseche los que aún estén cerrados. Reserve la mezcla de vino y cebolla.

**2** Caliente la mitad del aceite en una sartén grande. Seque el pollo con papel absorbente y saltéelo durante 5 minutos, o hasta que esté dorado. Retírelo y resérvelo. Agregue las gambas, los calamares y el pescado a la sartén y saltéelos durante 1 minuto. Resérvelos.

**3** Caliente el aceite restante en la sartén. Añada la otra cebolla, el bacon, el ajo y el pimiento. Rehóguelo todo durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el tomate, los guisantes, el chorizo o el pepperoni, la pimienta de Cayena y sazónelo con sal y pimienta al gusto. Agregue la mezcla de cebolla y vino y remueva. Añada el arroz y mezcle bien todos los ingredientes.

**4** Diluya el azafrán en $\frac{1}{4}$ taza de caldo. Incorpórelo a la preparación junto con el resto del caldo y mezcle bien. Llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo, durante 15 minutos, sin tapar ni remover.

**5** Disponga el pollo, las gambas, los calamares y el pescado encima del arroz. Con una cuchara de madera, mezcle estos ingredientes con el arroz, tape la cacerola y prolongue la cocción a fuego lento de 10 a 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el marisco cocido. Si el arroz aún no está cocido, añada un poco más de caldo y cuézalo hasta que lo absorba. Sirva la paella en platos, disponga los mejillones encima y espolvoree con perejil.

**Nota** Sería conveniente que comprara más mejillones de los indicados en la tabla de ingredientes para reemplazar aquellos que no se abran. Puede preparar este plato con mejillones de roca o de vivero.





*Retire los mejillones de la cacerola a medida que se abran. Deseche aquellos que no se abran.*



*Disuelva el azafrán en el caldo y añada esta preparación a la cacerola. Remueva bien.*

# Dolmades

Tiempo de preparación:
**1 hora +**
**1 hora en remojo**
Tiempo de cocción:
**55 minutos**

**Para unas 35 unidades**



| | |
|---|---|
| **250 g de hojas de parra en salmuera** | **⅓ taza de eneldo fresco, picado grueso** |
| **⅓ taza de aceite de oliva** | **1 cucharada de menta fresca, finamente picada** |
| **2 cebollas grandes, finamente picadas** | **1⅓ tazas de agua** |
| **⅓ taza de arroz de grano corto** | **1 cucharada de zumo de limón** |
| **6 cebolletas, finamente picadas** | |

**1** Enjuague las hojas de parra en agua fría y déjelas en remojo durante 1 hora en agua caliente. Coloque cinco o seis hojas en la base de una cacerola grande de fondo pesado.
**2** Caliente ⅓ taza de aceite en una cacerola pequeña de fondo pesado. Añada la cebolla y rehóguela a fuego lento durante 5 minutos. Retire la cacerola del fuego, tápela y espere 5 minutos. Incorpore el arroz, las cebolletas y las hierbas, mézclelo bien y sazónelo al gusto con sal y pimienta.
**3** Disponga una hoja de parra con la nervadura hacia arriba en un plato o en una tabla. Coloque 3 cucharaditas de la preparación anterior en el centro de la hoja, pliegue los lados para cubrir el relleno y enróllela en dirección a la punta. Repita esta operación con las hojas y el relleno restantes.
**4** Disponga los dolmades en la cacerola forrada con las hojas de parra de manera que formen dos capas. Rocíelos con el aceite restante, tápelos con un plato y cúbralos con agua. Llévelos a ebullición, baje el fuego y déjelos cocer, tapados, durante 45 minutos. Destape la cacerola, retire los dolmades con una espumadera y rocíelos con zumo de limón. Sírvalos calientes o fríos.

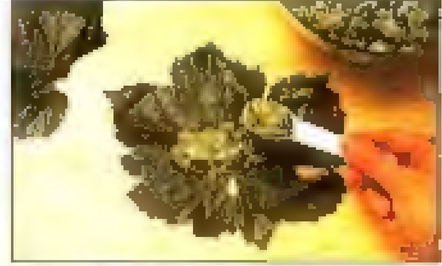
**Nota** Si lo desea, puede preparar este plato con hojas de parra frescas. En ese caso, escójalas pequeñas y escáldelas primero en agua hirviendo.







*Coloque cinco o seis hojas de parra en la base de una cacerola grande.*



*Agregue 3 cucharaditas del relleno en el centro de cada una de las hojas.*



*Enrolle la hoja doblando los bordes para que el relleno quede en el centro.*

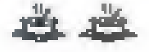


*Disponga los dolmades en la cacerola formando una doble capa.*

# Nasi Goreng

Tiempo de preparación:
**40 minutos**
Tiempo de cocción:
**20 minutos**

**Para 4-6 personas**



**1 cucharadita de aceite**
**2 huevos, poco batidos**
**1 cucharadita de salsa de soja**

*Nasi Goreng*
**2 ó 3 cucharaditas de jengibre rallado**
**1 cucharadita de cúrcuma molida**
**1 ó 1½ cucharaditas de pasta de gambas (blachan o trasi)**
**1 ó 2 cucharadas de salsa de guindilla, al gusto**
**½ cucharadita de sal**
**3 cucharadas de aceite**
**1 cebolla grande, finamente picada**
**2 ó 3 dientes de ajo, machacados**
**½ pimiento rojo picado**
**½ tallo de apio picado**
**½ taza de guisantes**
**1 zanahoria pequeña picada**
**125 g de cerdo asado a la barbacoa, en dados**
**125 g de brotes de soja**
**2 tazas de col china, en tiras finas**
**6 tazas de arroz Jasmine, cocido y frío**
**125 g de gambas peladas cocidas, partidas por la mitad**
**½ taza de crema de coco**
**1 ó 2 cucharadas de salsa de soja kecap manis**
**½ cucharadita de pasta de tamarindo, opcional**
**hojas de cilantro, para decorar**

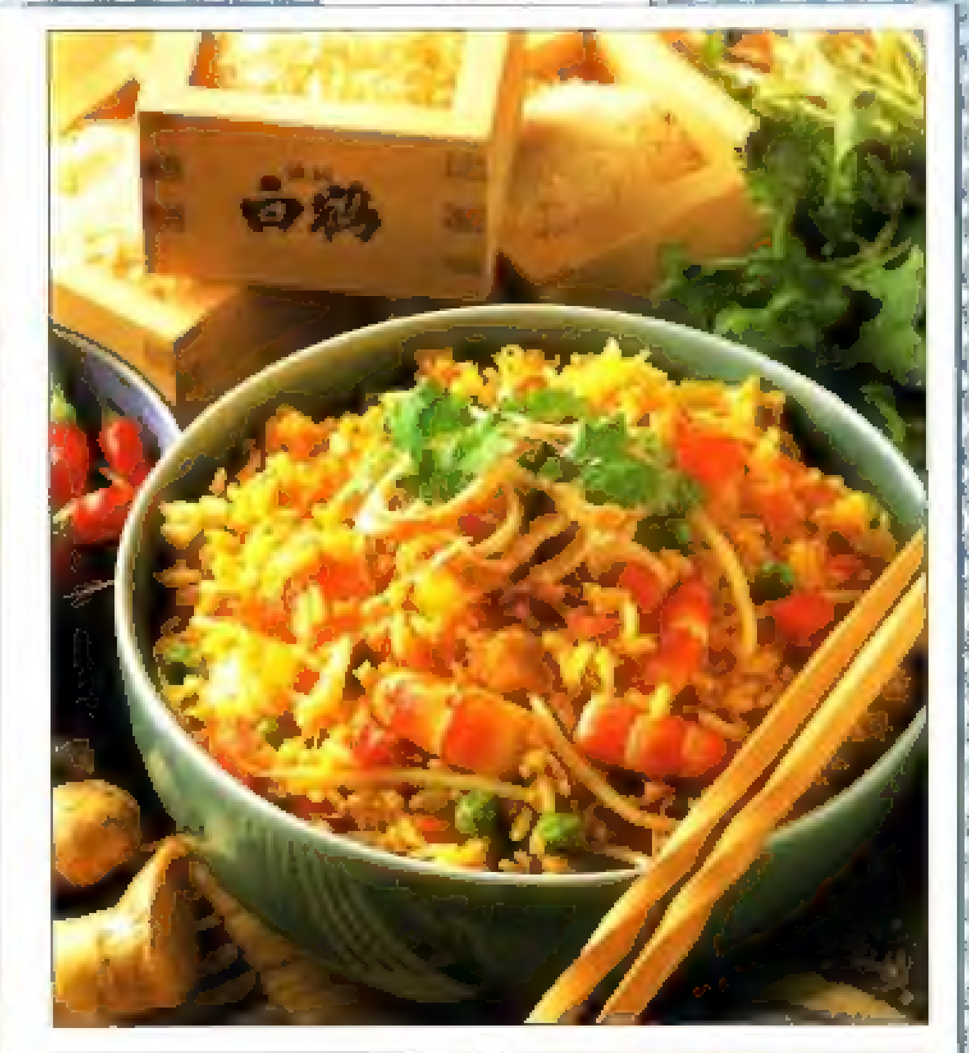
**1** Caliente el aceite en un wok. Agítelo para repartir bien el aceite. Mezcle el huevo batido con la salsa de soja y agréguelo al wok. Gire suavemente el wok, de manera que el huevo forme una capa fina. Cuézalo hasta que esté cuajado y la base un poco dorada. Retire la tortilla con una espátula, enróllela bien y córtela en tiras finas. Tápela y resérvela.

**Para preparar el Nasi Goreng:** Mezcle el jengibre, la cúrcuma, la pasta de gambas, la salsa de guindilla y la sal. Caliente el aceite en un wok grande. Incorpore la cebolla y el ajo, y saltéelos a fuego fuerte durante 1 ó 2 minutos. Agregue la mezcla de jengibre y prosiga la cocción 3 minutos más. Añada el pimiento, el apio, la zanahoria, los guisantes y la carne de cerdo, y cuézalo removiendo constantemente durante 2 ó 3 minutos. Incorpore los brotes de soja y la col china, y saltéelo durante 2 minutos.

**3** Agregue el arroz y las gambas, y saltéelo a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y calientes. No deje de remover para evitar que la preparación se pegue o se queme. Mezcle la crema de coco, la salsa kecap manis y la pasta de tamarindo e incorpórelo al arroz. Sirva el plato enseguida, decorado con las tiras de tortilla y el cilantro.

**Nota** Encontrará la pasta de gambas, la kecap manis (salsa de soja dulce de Indonesia), la pasta de tamarindo y el cerdo asado a la barbacoa en establecimientos especializados en productos asiáticos.

**Sugerencia** Además de decorar este plato con tiras de tortilla, también puede hacerlo con copos de cebolla deshidratados. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén pequeña. Añada 20 g de copos, fríalos durante 15 ó 20 segundos y retírelos de la sartén. Escúrralos sobre papel absorbente. Si no dispone de copos, corte una cebolla en aros finos y fríalos hasta que estén dorados.






*Mueva el wok en círculo de manera que el huevo se extienda y forme una capa fina.*



*Incorpore la mezcla de jengibre, cúrcuma, pasta de gambas, salsa de guindilla y sal.*

# Sushi

Tiempo de preparación:
**40 minutos + reposo**
Tiempo de cocción:
**10 minutos**

**Para unas 30 unidades**



***Arroz al vinagre***
**2 tazas de arroz de grano corto**
**2 cucharadas de vinagre de arroz**
**2 cucharadas de azúcar extrafino**
**½ cucharadita de sal**
**2 cucharaditas de vinagre de arroz, adicionales**
**5 láminas de alga nori**
**pasta wasabi (pasta de rábano picante)**
**125 g de atún crudo (sashimi) o salmón ahumado**
**jengibre y hortalizas en vinagre, pepino en rodajas finas y cebolleta**

**1 Para preparar el arroz al vinagre:** Lave el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Ponga el arroz y 2 tazas (500 ml) de agua en una cacerola y cuézalo 10 minutos. Tápela, llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo a fuego lento durante 8 ó 10 minutos. Retire la cacerola del fuego y manténgala tapada durante 15 minutos.

**2** Extienda el arroz en un plato llano y déjelo enfriar a temperatura ambiente. Ponga el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola pequeña. Caliente un poco estos ingredientes y rocíe con ellos el arroz inmediatamente.

**3** Mezcle el vinagre de arroz restante con 3 cucharadas de agua y utilice esta preparación para humedecerse las manos. Coloque una lámina de nori, con la parte brillante hacia abajo, sobre una hoja de papel parafinado antiadherente o un salvamanteles de bambú, si dispone de uno. Reparta una quinta parte del arroz sobre un tercio de la lámina dejando un borde de 2 cm. Extienda una capa muy fina de pasta wasabi formando una línea estrecha en el centro del lecho de arroz. Corte el pescado en tiras finas y dispóngalo sobre la pasta. Añada también el jengibre, las hortalizas, el pepino o la cebolleta, según prefiera.

**4** Utilizando el papel o el salvamanteles como guía, enrolle la lámina de nori para envolver el relleno. Presione para cerrar los bordes. Con un cuchillo muy afilado, corte el rollo en círculos de 2,5 cm. Repita esta operación con el relleno y las láminas restantes.

**Conservación:** Puede preparar los rollos de sushi hasta con 6 horas de antelación y guardarlos tapados en la nevera. Córtelos justo antes de servir.





*Ponga el arroz en un colador y enjuáguelo hasta que el agua salga clara.*



*Reparta una quinta parte del arroz sobre una tercera parte de la lámina de nori.*



*Extienda una capa fina de pasta wasabi en el centro del lecho de arroz.*



*Enrolle la lámina con el salvamanteles o el papel para envolver el relleno.*

# Arancini
## (Croquetas de arroz)

Tiempo de preparación:
**45 minutos + refrigeración**
Tiempo de cocción:
**45 minutos**

**Para 10 unidades**



**2 tazas de arroz de grano corto**
**1 huevo, poco batido**
**1 yema de huevo**
**½ taza de parmesano rallado**

*Salsa de carne*
**1 seta porcini seca**
**1 cucharada de aceite de oliva**
**1 cebolla pequeña picada**
**125 g de carne picada de buey o ternera**
**2 lonchas de prosciutto finamente picado**
**2 cucharadas de concentrado de tomate**
**100 ml de vino blanco**
**½ cucharadita de hojas de tomillo secas**
**3 cucharadas de perejil, finamente picado**

**harina blanca**
**2 huevos, poco batidos**
**pan seco rallado**

1 Cueza el arroz en agua hirviendo con sal durante 20 minutos, o hasta que esté tierno. Escúrralo, sin aclararlo, y déjelo enfriar. Póngalo en un bol grande y añada el huevo, la yema y el parmesano. Remuévalo hasta que se apelmace. Tápelo y resérvelo.
2 **Para preparar la salsa de carne:** Ponga a remojar la seta en agua caliente 10 minutos para que se ablande, estrújela para retirar el agua y píquela finamente. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la seta y la cebolla, saltéelas 2 ó 3 minutos, hasta que estén tiernas. Añada la carne picada y saltéela, removiendo, 2 ó 3 minutos, hasta que se dore. Incorpore el prosciutto, el tomate, el vino, el tomillo y pimienta al gusto. Saltee los ingredientes 5 minutos, hasta que absorban el líquido. Espolvoree con perejil. Reserve y deje enfriar.
3 Con las manos húmedas, forme 10 bolas con la mezcla de arroz. Humedézcase de nuevo las manos, separe las bolas en dos mitades y ponga 3 cucharaditas colmadas de salsa de carne en el centro de cada una. Forme de nuevo las bolas para que el relleno quede bien envuelto. Pase las croquetas por harina, huevo batido y, finalmente, pan rallado. Deje enfriar durante 1 hora.
4 Fría las croquetas en aceite, dos cada vez, durante 3 ó 4 minutos, hasta que estén bien doradas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente y manténgalas calientes mientras fríe el resto.



*Separe las bolas de arroz en dos mitades y rellénelas con la salsa de carne.*



*Pase las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado.*

# Risotto de setas

Tiempo de preparación:
**20 minutos +**
**30 minutos en remojo**
Tiempo de cocción:
**35–40 minutos**

**Para 4–6 personas**



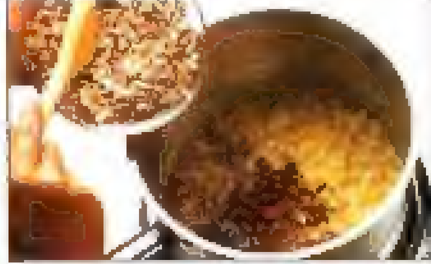
**20 g de setas porcini secas**
**1 litro de caldo de pollo**
**60 g de mantequilla**
**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 cebolla pequeña, finamente picada**
**1 diente de ajo machacado**
**100 g de setas pequeñas, finamente picadas**
**250 g de arroz arborio**
**½ taza de parmesano rallado**
**2 cucharadas de perejil, finamente picado**

1 Ponga las setas porcini en un bol refractario pequeño y cúbralas con agua hirviendo. Escáldelas durante 30 minutos, escúrralas y reserve ½ taza del líquido. Estruje las setas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.
2 Ponga el caldo y el líquido de las setas reservado en una cacerola y caliéntelo hasta el punto de ebullición. En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite y, a continuación, añada la cebolla, el ajo, las setas frescas y las porcini. Saltee los ingredientes, removiendo, durante 3 ó 4 minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el arroz y siga removiendo 1 ó 2 minutos, hasta que el arroz se mezcle bien con los ingredientes pero sin que llegue a dorarse.
3 Mantenga el caldo en el punto de ebullición. Incorpore ½ taza de caldo caliente a la mezcla de arroz. Remueva constantemente a fuego lento con una cuchara de madera hasta que se absorba el líquido y después añada más caldo. Repita este proceso hasta que el arroz quede cremoso y haya agregado todo el caldo (añada la última ½ taza de caldo sólo si es necesario para acabar de cocer el arroz). El tiempo total de cocción es de 20 a 25 minutos. Mezcle el parmesano y el perejil con la preparación y sírvala inmediatamente. Si lo desea, espolvoree el arroz con más parmesano.

**Nota** El arroz arborio es una variedad de grano corto originario del valle del Po, en Italia, disponible en la mayoría de supermercados. Es un arroz muy absorbente, de manera que es perfecto para preparar el risotto. Las setas porcini son setas silvestres secas, también originarias de Italia, disponibles en establecimientos especializados en pasta o productos italianos.



*Estruje las setas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.*



*Caliente la mantequilla y el aceite, añada la cebolla, el ajo y las setas.*





*Incorpore el arroz a la cacerola y remuévalo hasta que se empape, pero no deje que se dore.*



*El secreto de un buen risotto es añadir el caldo poco a poco, removiendo hasta que se absorba.*

# Risotto de parmesano

Tiempo de preparación:
**30 minutos**
Tiempo de cocción:
**40 minutos**

**Para 4–6 personas**



**1 litro de caldo de pollo**
**60 g de mantequilla**
**2 cucharadas de aceite**
**1 cebolla roja pequeña, finamente picada**
**1 diente de ajo machacado**
**azafrán en polvo**
**250 g de arroz arborio**
**1 cucharadita de ralladura de limón**
**2 cucharaditas de zumo de limón**
**½ taza de parmesano**
**2 cucharadas de perejil picado fino**
**virutas de parmesano**

**1** Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite. Añada la cebolla roja, el ajo y una pizca de azafrán, y sofríalo, removiendo, durante 2 ó 3 minutos. Incorpore el arroz y saltéelo, removiendo durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.
**2** Agregue la ralladura y el zumo de limón y ½ taza de caldo caliente. Remuévalo a fuego lento hasta que se absorba y añada más caldo. Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno (de 25 a 30 minutos).
**3** Incorpore el queso y el perejil a la preparación y sirva el risotto enseguida, decorado con virutas de parmesano.

# Risotto primavera

Tiempo de preparación:
**25 minutos**
Tiempo de cocción:
**40 minutos**

**Para 4–6 personas**



**1 taza de guisantes congelados**
**155 g de espárragos finos, cortados en trozos cortos**
**1 litro de caldo de pollo**
**60 g de mantequilla**
**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 zanahoria, en daditos**
**1 cebolla roja picada**
**½ tallo de apio, en daditos**
**1 calabacín, en daditos**
**250 g de arroz arborio**
**½ taza de parmesano rallado**

**1** Cueza los guisantes y los espárragos en agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos. Escúrralos y resérvelos.
**2** Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. Caliente la mantequilla y el aceite en una cacerola de fondo pesado. Añada la zanahoria, la cebolla, el perejil y el calabacín, y remueva 2 ó 3 minutos. Retire la mitad de las hortalizas y resérvelas. Incorpore el arroz a la cacerola y saltéelo durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.
**3** Agregue ½ taza de caldo caliente. Remueva a fuego lento hasta que se absorba y después, añada más caldo. Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno y cremoso (de 25 a 30 minutos).
**4** Incorpore el parmesano, los guisantes, los espárragos y las hortalizas reservadas y remueva bien. Sírvalo enseguida. Si lo desea, espolvoréelo con más parmesano.

*Risotto de parmesano (arriba) y Risotto primavera*

# Ensalada de arroz

Tiempo de preparación:
**50 minutos +**
**2 horas en adobo**
Tiempo de cocción:
**50 minutos**

**Para 6–8 personas**



**²/₃ taza de arroz de grano largo**
**¹/₃ taza de arroz integral**
**100 g de arroz silvestre**
**1 pimiento rojo**
**1 pimiento verde**
**4 cucharadas de aceite**
**1 diente de ajo machacado**
**2 tazas de guisantes extrafinos congelados**
**una pizca de mostaza seca**
**2 ó 3 cucharaditas de zumo de limón, al gusto**
**4 tomates pelados, sin semillas y picados**
**4 cebolletas, finamente picadas**
**¹/₃ taza de perejil, finamente picado**
**¹/₃ taza de aceitunas negras pequeñas**

1 Hierva las tres variedades de arroz por separado, según las instrucciones del paquete. Enjuague, escurra y deje enfriar el arroz. Resérvelo.

2 Parta los pimientos por la mitad, retire las semillas y córtelos en cuartos. Colóquelos en una parrilla caliente con la piel hacia arriba y áselos 8 ó 10 minutos, hasta que la piel empiece a soltarse y a ennegrecer. Póngalos dentro de una bolsa de plástico o papel durante 5 minutos (de esta forma la piel saldrá con más facilidad). Pélelos, deseche la piel y córtelos en tiras finas. Mezcle el aceite y el ajo en un cuenco. Incorpore las tiras de pimiento y déjelo marinar al menos 2 horas.

3 Ponga los guisantes en una cacerola grande con agua hirviendo con sal. Cuézalos 2 minutos, páselos por agua fría y escúrralos. Ponga los pimientos en un colador y escúrralos sobre una ensaladera para aprovechar el aceite. Bata el aceite, el zumo de limón y la mostaza. Sazone con sal y pimienta, al gusto.

4 Mezcle el arroz, las tiras de pimiento, los guisantes, los tomates y las cebolletas. Incorpore la salsa, espolvoréelo con perejil y remueva bien. Páselo a una ensaladera y reparta las aceitunas negras por encima.

**Nota** El arroz silvestre no es una variedad de arroz, sino una hierba acuática. Era el medio de subsistencia de los indios americanos que vivían en la región de los Grandes Lagos y, como es una planta que crece fuera del agua como el arroz en los arrozales, los primeros exploradores lo confundieron como tal. Aún hoy en día, los indios americanos son prácticamente los únicos productores de esta variedad, que cultivan mediante métodos antiguos.



*Ase los pimientos hasta que la piel ennegrezca y pélelos.*



*Pase las tiras de pimiento por un colador y recupere el aceite en un cuenco.*

# Kitchri

## (Arroz y lentejas)

Tiempo de preparación:
**25 minutos**
Tiempo de cocción:
**1 hora**

**Para 4–6 personas**



**1 taza de arroz basmati de grano largo**
**1 taza de lentejas rojas**
**3 cucharadas de ghee**
**1 cebolla grande, en tiras**
**1 cucharadita de sal**
**2 cucharaditas de garam masala**
**3 ½ tazas de agua caliente**
**1 cebolla mediana, en tiras**

**1** Lave el arroz dos o tres veces y escúrralo. Lave las lentejas y escúrralas. En una cacerola grande de fondo pesado, caliente 2 cucharadas de ghee y añada la cebolla. Sofríala a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que esté dorada, removiendo a menudo.

**2** Incorpore el arroz y las lentejas y remueva sin retirarlo del fuego durante 2 ó 3 minutos. Añada la sal y el garam masala, remueva 1 minuto y vierta poco a poco el agua caliente. Llévelo a ebullición, removiendo, baje el fuego al mínimo y cúbralo con una tapadera ajustada. Cuézalo durante 20 ó 25 minutos. Transcurridos 20 minutos, compruebe cómo sigue la cocción.

**3** Caliente el ghee restante en una sartén pequeña, añada la cebolla mediana y sofríala a fuego medio 10 minutos, o hasta que esté dorada. Déjela escurrir sobre papel absorbente. Sirva el plato inmediatamente, decorado con la cebolla frita.

**Nota** Sirva el Kitchri, en lugar de arroz blanco, como acompañamiento de cualquier plato hindú, como por ejemplo curries de carne y hortalizas. Si desea preparar el garam masala usted mismo, siga estas instrucciones. En una cacerola, ponga 4 cucharadas de semillas de cilantro, 3 cucharadas de vainas de cardamomo, 2 cucharaditas de semillas de comino, 1 cucharada de granos de pimienta negra enteros, 1 cucharadita de clavos de especia enteros y 3 ramas de canela. Tueste las especias a fuego medio hasta que empiecen a soltar olor y páselas a un plato. Pele las vainas de cardamomo y reserve sólo las semillas. Triture las especias en una picadora o una batidora con una nuez moscada fresca rallada hasta que se conviertan en polvo. Guarde el garam masala en un bote hermético.





*Incorpore el arroz y las lentejas al ghee y la cebolla.*



*Agregue el agua caliente poco a poco y llévelo a ebullición, sin dejar de remover.*



*Sofría la cebolla en ghee durante 10 minutos, o hasta que esté dorada.*



*Para preparar el garam masala, tueste las especias a fuego medio.*

# Hojas de col rellenas

Tiempo de preparación:
50 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas

**Para 4 personas**



**col Savoy grande**
**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 cebolla, finamente picada**
**2 dientes de ajo machacados**
**250 g de carne picada de cerdo y ternera**
**150 g de jamón, picado**
**½ taza de arroz de grano corto**
**⅓ taza de perejil picado**
**2 cucharadas de alcaparras picadas**
**1 cucharada de vinagre de malta**
**1 cucharada de azúcar moreno**
**1 cucharadita de pimienta de Jamaica**

*Salsa de tomate*
**1 cucharada de aceite de oliva**
**1 cebolla pequeña, finamente picada**
**425 g de tomate triturado de lata**
**3 cucharadas de concentrado de tomate**
**½ taza de vino blanco**
**1 cucharadita de hojas de tomillo secas**
**1 cucharadita de azúcar extrafino**
**30 g de mantequilla, en dados**

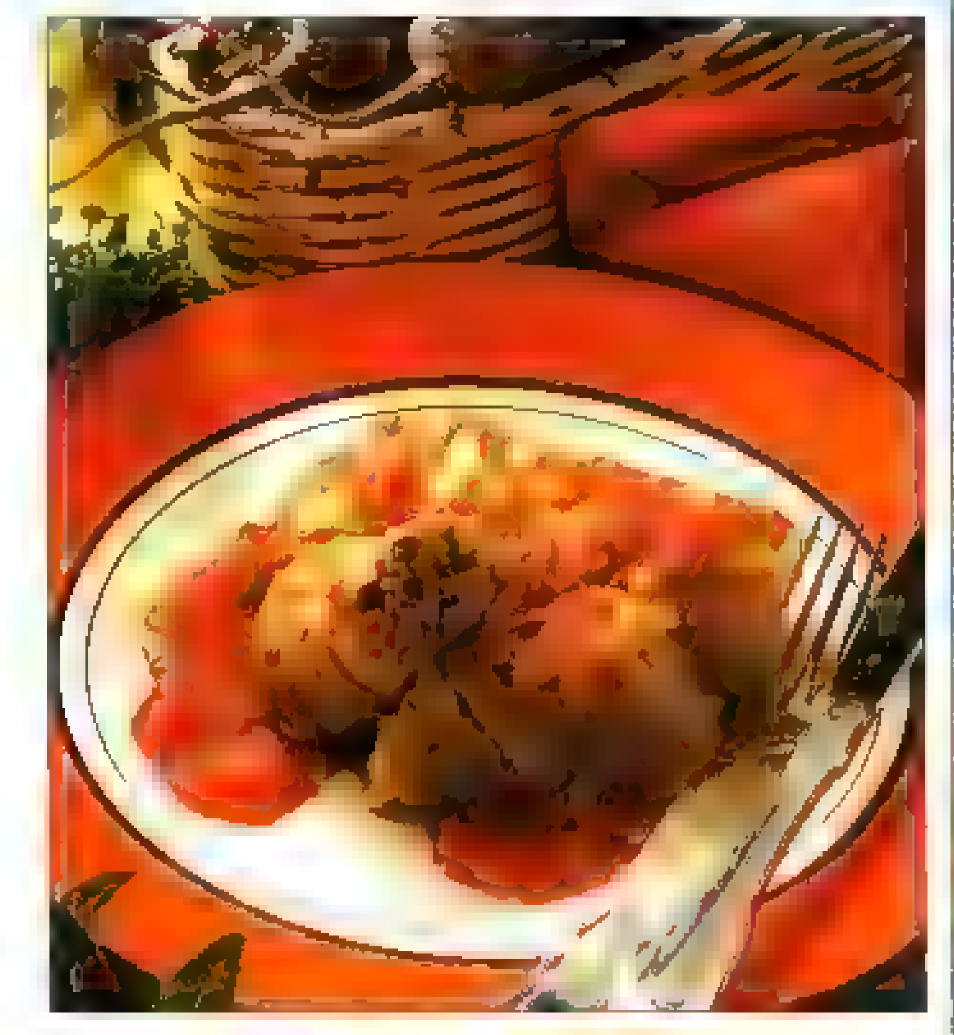
**1** Unte una fuente refractaria [illegible] con mantequilla fundida. [illegible]

**2** Caliente el aceite en una cacerola mediana [illegible]

**3** [illegible]

**4 Para preparar la salsa de tomate:** Caliente el aceite en una cacerola. Añada la cebolla [illegible]

**Nota:** En lugar de utilizar [illegible]





*Introduzca las hojas en una cacerola grande [illegible]*



*[illegible]*

# Jambalaya

Tiempo de preparación
**30 minutos**
Tiempo de cocción
**1 hora**

**Para 4-6 personas**



**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 cebolla roja grande, finamente picada**
**1 ó 2 dientes de ajo machacados**
**2 lonchas de bacon, finamente picado**
**1 ½ tazas de arroz de grano largo**
**1 pimiento rojo o verde en dados**
**150 g de jamón, picado**
**425 g de tomate de lata, picado**
**425 g de tomate triturado de lata**
**1 cucharadita de salsa Worcestershire**
**unas gotas de Tabasco**
**½ cucharadita de tomillo seco**
**¼ taza de perejil picado**
**250 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas**
**4 cebolletas, finamente picadas, para decorar**

**1** Caliente el aceite en una cazuela de fondo pesado y añada la cebolla, el ajo y el bacon. Saltee los ingredientes sin dejar de removerlos durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. [illegible] el arroz y rehóguelo sin dejar de removerlo [illegible] minutos más hasta que se empape bien.

**2** Incorpore el pimiento, el jamón, los tomates, el tomate triturado, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo. Remuévalo durante [illegible] minuto hasta mezclar todos los ingredientes y llévelo a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape la cazuela con una tapadera ajustada y cueza la preparación durante 20 minutos.

**3** [illegible] durante [illegible] minutos [illegible] hasta que [illegible] el perejil y las gambas [illegible] Sazone con sal y pimienta negra recién molida al gusto. Sirva el arroz inmediatamente, formando una [illegible] en una fuente de servir grande previamente calentada. Decore el plato con las cebolletas finamente picadas.

**Nota** Para obtener 250 g de gambas peladas, deberá adquirir unos 500 g de gambas cocidas sin pelar. Las gambas pequeñas son las mejores para preparar esta receta.





*Rehogue la cebolla, el ajo y el bacon [illegible] añada el arroz hasta que se empape.*



*Incorpore el pimiento, el jamón, el tomate, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo.*

# Jambalaya

Tiempo de preparación
30 minutos
Tiempo de cocción
1 hora

**Para 4-6 personas**

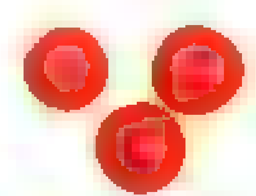
**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 cebolla roja grande, finamente picada**
**1 ó 2 dientes de ajo machacados**
**2 lonchas de bacon, finamente picado**
**1 ½ tazas de arroz de grano largo**
**1 pimiento rojo o verde en dados**
**150 g de jamón, picado**
**425 g de tomate de lata, picado**
**425 g de tomate triturado de lata**
**1 cucharadita de salsa Worcestershire**
**unas gotas de Tabasco**
**½ cucharadita de tomillo seco**
**¼ taza de perejil picado**
**250 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas**
**4 cebolletas, finamente picadas, para decorar**

**1** Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado y añada la cebolla, el ajo y el bacon. Saltee los ingredientes sin dejar de remover durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el arroz y rehóguelo sin dejar de remover [illegible] minutos más hasta que se empape bien.

**2** Incorpore el pimiento, el jamón, los tomates, el tomate triturado, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo. Remueva durante 1 minuto hasta mezclar todos los ingredientes y llevar a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape la cacerola con una tapadera ajustada y cueza la preparación durante 30 minutos.

**3** [illegible] suficientemente [illegible] hasta que [illegible] las gambas [illegible] y pimienta [illegible]. Sirva el [illegible] formando una [illegible] fuente [illegible] previamente calentada. Decore el plato con las cebolletas finamente picadas.

**Nota** Para obtener 250 g de gambas peladas, debe adquirir unos 500 g de gambas cocidas sin pelar. Las gambas pequeñas son las mejores para [illegible] esta receta.





*Rehogue la cebolla, el ajo y el bacon [illegible] con una cuchara de madera hasta que se empape.*



*Incorpore el pimiento, el jamón, el tomate, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo.*

# Avgolemono

## (Sopa griega de huevo y limón)

Tiempo de preparación **20 minutos**
Tiempo de cocción **15 minutos**

**6 tazas de caldo de pollo**
**⅓ taza de arroz blanco de grano largo**
**2 huevos (con la yema y la clara separadas)**
**¼ taza de zumo de limón**

**Para 4–6 personas**



1. Lleve el caldo a ebullición en una cacerola grande. Agregue el arroz y cuézalo de [illegible] minutos o hasta que esté tierno.
2. Bata las claras de huevo en un bol pequeño seco hasta que estén a punto de nieve. Agregue las yemas y bata hasta que [illegible] limón [illegible] caldo [illegible] huevos [illegible]

**Nota:** La sopa de huevo y limón es una de los platos griegos más populares; también puede prepararse con caldo de pescado. Prepare de antemano los ingredientes y los utensilios que vaya a utilizar, siga los pasos indicados [illegible] y sirva la sopa enseguida. [illegible] reduce sus cualidades.

# Kedgeree

Tiempo de preparación **20 minutos**
Tiempo de cocción **12 minutos**

**Para 4 personas**



**500 g de eglefino o bacalao ahumado**
**1 trozo de corteza de limón**
**1 hoja de laurel**
**60 g de mantequilla**
**1 cebolla grande, finamente picada**
**1 cucharadita de curry en polvo**
**3 huevos duros, picados**
**3 tazas de arroz basmati cocido, caliente**
**¼ taza de perejil fresco, finamente picado**
**2 yemas de huevo**
**⅓ taza de nata líquida**
**1 limón, cortado en cuartos, para servir**

1. Ponga el pescado en una cacerola grande junto con la corteza de limón y la hoja de laurel. Cúbralo con agua. Llévelo a ebullición lentamente, baje el fuego y cuézalo de 6 a 8 minutos, hasta que esté cocido. Escurra el pescado, retírele la piel y las espinas y desmenúcelo. Resérvelo.
2. Caliente la mantequilla en una sartén grande. Agregue la cebolla y el curry en polvo. Remueva durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna pero no dorada.
3. Agregue los huevos, el arroz cocido, el pescado desmenuzado, el perejil y las yemas y la nata mezcladas. Remueva bien hasta mezclar todos los ingredientes. Sírvalo muy caliente, acompañado de limón cortado en cuartos.

Avgolemono (arriba) y Kedgeree

# Suppli

Tiempo de preparación
**40 minutos + refrigeración**
Tiempo de cocción
**1 hora**

**Para unas 20 unidades**

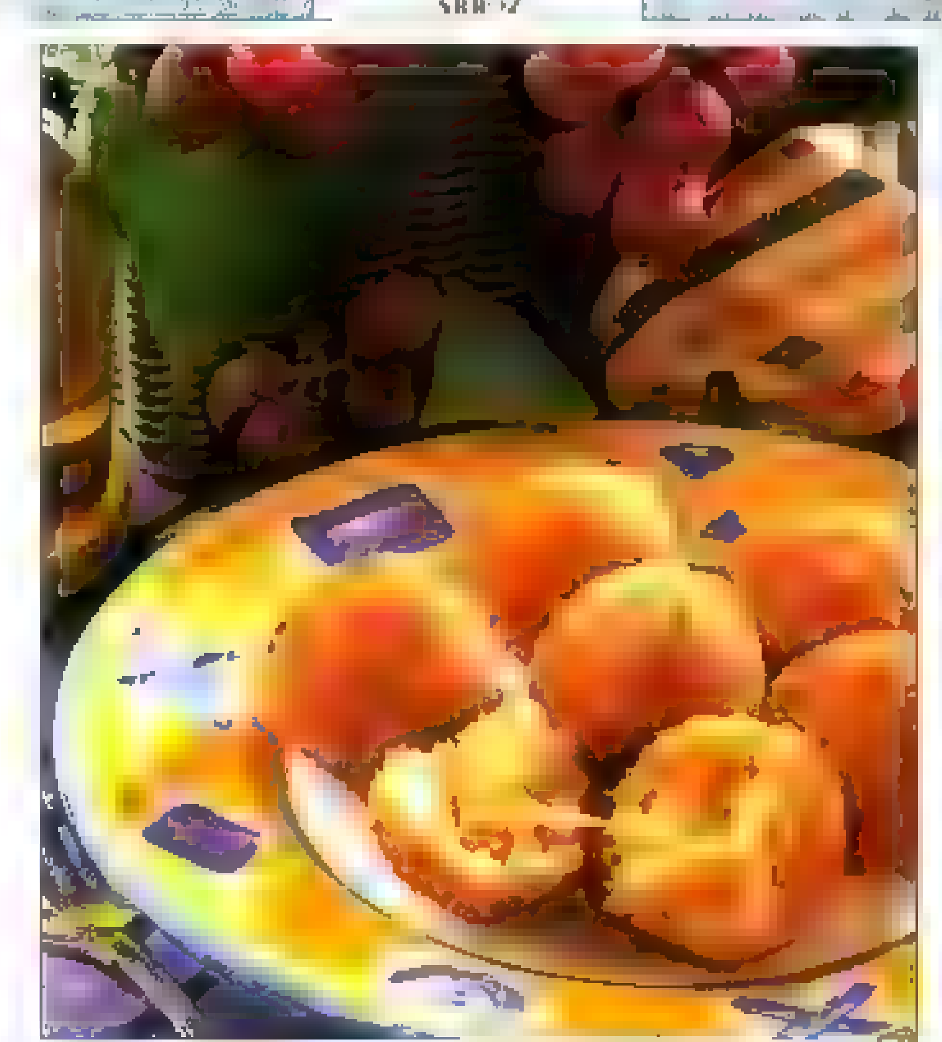


**50 g de mantequilla**
**1 cebolla pequeña, finamente picada**
**1½ tazas de arroz arborio**
**½ taza de vino blanco**
**una pizca de azafrán en polvo**
**3 tazas de caldo de pollo**
**⅔ taza de parmesano rallado**
**2 huevos, poco batidos**
**65 g de mozzarella**
**pan seco rallado**
**aceite, para freír**

**1** Caliente la mantequilla en una cacerola de fondo pesado. Agregue la cebolla y sofríala de [illegible] minutos, hasta que esté tierna [illegible] dorada. [illegible] arroz [illegible] removiendo [illegible] minutos hasta que se empape bien [illegible] la mantequilla y la cebolla.
**2** [illegible] azafrán en el [illegible] al arroz sin dejar de remover hasta que absorba el vino. [illegible] Agregue [illegible] hasta que [illegible] caldo [illegible] Agregue [illegible] 10 a [illegible] minutos hasta que esté tierno [illegible]
**3** Mezcle con cuidado el parmesano, los huevos [illegible] mozzarella en [illegible] dados pequeños. [illegible] manos [illegible], forme bolas del tamaño de un huevo con el arroz. Introduzca un dado de queso en el centro de cada bola. Cúbralo con el arroz.
**4** Pase las bolas por pan rallado y déjelas en reposo al menos [illegible] hora para que queden consistentes. Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado. Fría [illegible] 4 bolas [illegible] durante 4 ó 5 minutos, hasta que estén doradas. Escúrralas sobre papel absorbente. Sírvalas calientes.

**Conservación:** Tápelas y guárdelas en el frigorífico un máximo de [illegible] días. Caliéntelas 5 minutos al horno caliente.

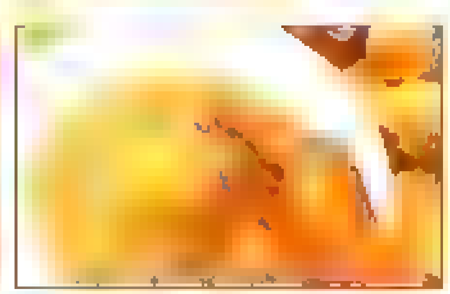
**Nota:** El nombre completo es [illegible] al teléfono. Sírvalas calientes de manera que el queso del interior se estire como los cables del teléfono, formando un hilo fino al morderlos.




*Rehogue la cebolla en la mantequilla hasta que esté tierna [illegible] agregue el arroz. Remueva bien.*


*Disuelva el azafrán en el [illegible] [illegible]*


*Introduzca un dado de mozzarella en el centro de una bola de arroz.*

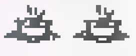

*Pase las bolas [illegible] pan rallado [illegible]*

# Lemper

## (Arroz con coco envuelto en hojas de plátano)

Tiempo de preparación
**40 minutos**
Tiempo de cocción
**1 hora 30 minutos**

**Para unas 12 unidades**



**2 ó 3 hojas de plátano joven (ver nota)**

***Arroz con coco***
**2 tazas de arroz glutinoso**
**¾ taza de leche de coco**

***Relleno de pollo***
**2 cucharadas de aceite**
**2 ó 3 dientes de ajo**
**6 hojas de curry**
**1 cucharadita de pasta de gambas**
**2 cucharaditas de cilantro molido**
**2 cucharaditas de comino molido**
**½ cucharadita de cúrcuma**
**250 g de carne picada de pollo**
**3 cucharadas de leche de coco adicionales**
**1 cucharadita de zumo de limón**

**1** Primero prepare las hojas de plátano. Corte y retire las nervaduras centrales con un cuchillo afilado de manera que las hojas se dividan en [illegible] [illegible] escaldarlas con agua caliente para que se ablanden. [illegible]

**2 Para preparar el arroz con coco:** Lave el arroz y escúrralo bien. Póngalo en un cazo grande de fondo pesado junto con [illegible] tazas de agua. [illegible] lentamente a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape la cacerola herméticamente y cuézalo durante [illegible] minutos.

**3** Ponga la leche de coco y [illegible] taza de agua en un cazo pequeño y caliéntelo sin que llegue a hervir. Viértala [illegible] sobre el arroz [illegible] con un tenedor. Páselo a una fuente [illegible] el arroz [illegible] en la base de la [illegible]. Resérvelo y deje que se enfríe.

**4 Para preparar el relleno de pollo:** Caliente el aceite en una sartén grande de fondo [illegible]

[illegible]

**5** Coloque [illegible] colmadas de arroz en el centro de cada trozo de hoja [illegible] hasta obtener un cuadrado de 5 cm. Ponga 2 cucharaditas colmadas de relleno encima del arroz. Enrolle la hoja formando un paquete y colóquelo con [illegible]

[illegible] para cocer al vapor [illegible] con los restos de hoja de plátano sobrantes [illegible] durante [illegible] minutos.

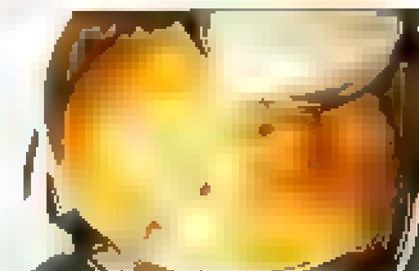
**Nota:** Si no dispone de hojas de plátano, utilice papel de aluminio. Encontrará el arroz glutinoso, las hojas de curry y la pasta de gambas en establecimientos especializados en productos asiáticos. Este plato se conserva hasta 2 días tapado en el frigorífico.



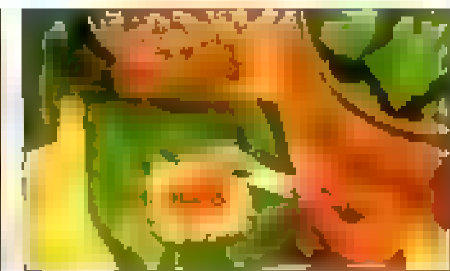








[illegible] la leche de coco [illegible] el agua en un cazo [illegible] vertido sobre el arroz.



Coloque [illegible] cucharaditas colmadas de relleno encima del arroz.

# Risi e bisi

Tiempo de preparación
20 minutos
Tiempo de cocción
35 minutos

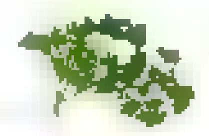
**Para 4–6 personas**

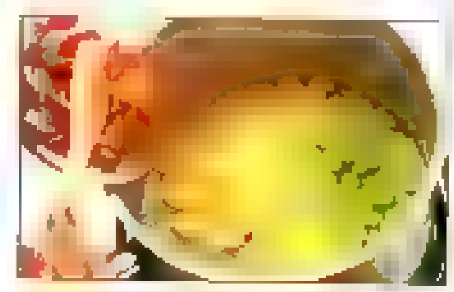


**90 g de mantequilla**
**1 cebolla, finamente picada**
**1 ó 2 dientes de ajo machacados**
**1 tallo de apio pequeño, finamente picado**
**2 lonchas de prosciutto, picado**
**500 g de guisantes congelados**
**½ taza de vino blanco**
**4 tazas de caldo de carne**
**2 tazas de arroz arborio**
**⅓ taza de parmesano rallado**
**2 cucharaditas de menta fresca picada**
**⅓ taza de perejil picado**

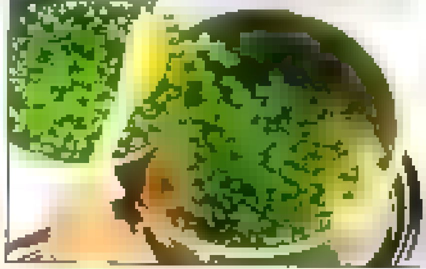
**1** Caliente [illegible] g de mantequilla en una cacerola grande de fondo pesado. Incorpore la cebolla, el ajo, el apio y el prosciutto. Sofría a fuego medio durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se ablande.
**2** Agregue los guisantes y el vino y cocine durante 5 minutos a fuego lento hasta que se absorba el vino.
**3** En otra cacerola ponga a calentar el caldo y manténgalo a fuego bajo. Incorpore el arroz a la mezcla de cebolla y guisantes y remueva durante [illegible] minutos hasta que el arroz se empape bien. Añada [illegible] taza del caldo caliente. Remueva constantemente a fuego medio hasta que se absorba el caldo. Agregue [illegible] taza más de caldo y remueva hasta que se absorba. Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté cremoso [illegible]
**4** Retire la cacerola del fuego. Incorpore la mantequilla, el parmesano, la menta y el perejil. Sazone con pimienta negra recién molida al gusto y remueva bien.

**Nota:** Si el arroz aún no está cocido, cúbralo con una tapadera ajustada durante [illegible] minutos ya que el vapor finalizará el proceso de cocción. La traducción de este plato italiano es "arroz y guisantes". Si lo prefiere, en lugar de caldo de carne, puede utilizar caldo de pollo o verduras.





*Caliente la mantequilla en una cacerola grande. Añada la cebolla, el ajo, el [illegible] y el prosciutto.*



*Agregue los guisantes y el vino y cocine durante unos 5 minutos.*



*Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo a fuego bajo.*



*Agregue el caldo a la mezcla, un poco cada vez [illegible]*

# Arroz con azafrán

Tiempo de preparación
**20 minutos**
Tiempo de cocción
**30 minutos**

**Para 4–6 personas**



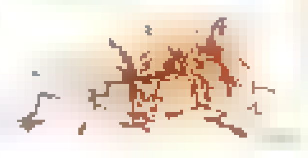
**1 cucharada de ghee**
**1 cebolla picada**
**6 clavos de especia enteros**
**6 vainas de cardamomo, un poco machacadas**
**6 granos de pimienta, enteros**
**1 ½ tazas de arroz basmati de grano largo**
**1 rama de canela**
**2 tazas de caldo de pollo caliente**
**1 cucharadita de ralladura de limón**
**2 cucharadas de zumo de limón**
**unas hebras de azafrán**

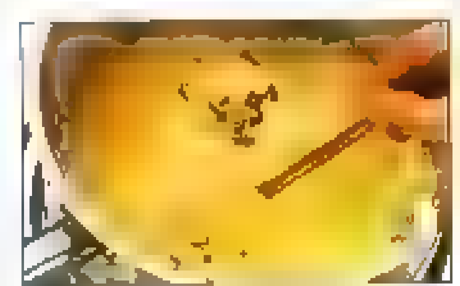
**1** Caliente el ghee en una cazuela grande de fondo pesado. Añada la cebolla finamente picada y sofríala durante [illegible] minutos hasta que esté dorada [illegible]. Añada los clavos, las vainas de cardamomo, los granos de pimienta, el arroz y la rama de canela. Remueva [illegible] minutos [illegible].

**2** Agregue [illegible] la ralladura [illegible] limón [illegible] [illegible] durante [illegible] minutos [illegible] cucharadas de agua [illegible] 5 minutos [illegible] hebras con [illegible] color [illegible] que [illegible] quede de un color dorado.

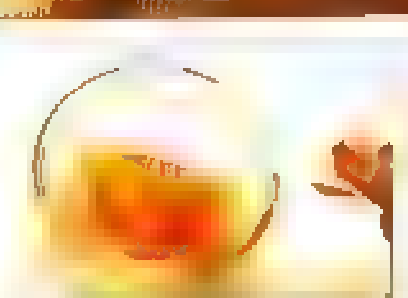
**3** Retire las hebras de agua [illegible] arroz [illegible] uniformemente [illegible] remueva. Vuelva a tapar la cazuela y prosiga la cocción 8 minutos más. Pasado este tiempo, destápela y deje que salga el vapor durante 5 minutos. A continuación, remueva con cuidado el arroz [illegible]. Sírvalo inmediatamente. Si lo desea, retire las especias de la superficie del arroz.

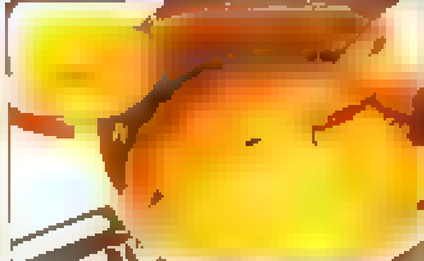
**Nota:** Sirva el arroz con un plato [illegible] el color [illegible] dorado de este plato resulta ideal para una ocasión especial. Si lo desea, puede decorarlo con almendras tostadas, sultanas y guisantes. Las hebras de azafrán son un producto caro, pero sólo se requiere una pizca y el resultado es mucho mejor que si utilizara la variedad en polvo.




*Remueva la cebolla hasta que esté dorada y a continuación incorpore el arroz y las especias.*


*Añada el caldo caliente, la ralladura y el zumo de limón a la cebolla [illegible].*


*[illegible] agua [illegible] las hebras de azafrán.*


*Remueva el azafrán [illegible] sobre el arroz [illegible].*



# Piroshki

Tiempo de preparación
**50 minutos + refrigeración**
Tiempo de cocción
**25 minutos**

**Para unas 20 unidades**



**2½ tazas de harina blanca**
**½ cucharadita de sal**
**100 g de mantequilla fría, en dados**
**1 yema de huevo**
**½ taza de crema agria**

***Relleno***
**150 g de champiñones**
**40 g de mantequilla**

**1 cebolla pequeña, finamente picada**

**½ taza de arroz de grano corto cocido**
**1 huevo duro, finamente picado**
**? cucharadas de perejil, finamente picado**
**2 cucharadas de eneldo, finamente picado**
**1 huevo para batido, para dar brillo**

1 [illegible] una bandeja de horno con un poco de mantequilla [illegible] una batidora [illegible] la harina, la sal [illegible] durante 10 segundos hasta obtener una masa [illegible] desmigada. Agregue [illegible] de huevo [illegible] durante 5 segundos más hasta obtener una [illegible] homogénea [illegible] agregar [illegible] cucharada de agua. Pase la preparación [illegible] una superficie ligeramente enharinada y estírela hasta obtener una masa fina. Envuélvala en film transparente y déjela reposar 30 minutos.

**2 Para preparar el relleno**, pase los champiñones por una picadora hasta que estén bien picados. Caliente la mantequi[lla] [illegible]

[illegible]

[illegible] Disponga una [illegible] del relleno en el centro [illegible] los bordes de la masa con [illegible] [illegible] y [illegible] los extremos. Pinche la parte superior con un tenedor. Ponga los piroshki en la bandeja y déjelos reposar 30 minutos. Precaliente el horno a 180 °C. Píntelos con huevo y hornee [illegible] 15 minutos, hasta que se doren. Sírvalos calientes, [illegible] con sopa.



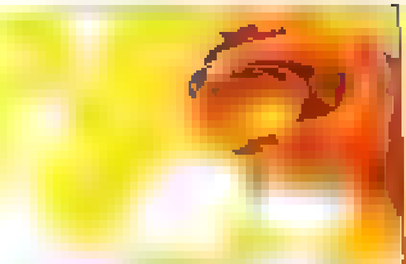
[illegible] la harina, la sal y la mantequilla hasta que tengan una textura [illegible]



Rehogue la cebolla en mantequilla hasta que esté tierna y agregue los champiñones bien picados.







[illegible]



[illegible]

# Arroz frito

Tiempo de preparación:
**40 minutos + adobo**
Tiempo de cocción:
**15-20 minutos**

**Para 4-6 personas**



- 350 g de solomillo de [illegible]
- 4 setas chinas secas
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de aceite de cacahuete
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 o 3 dientes de ajo, machacados
- 25 g de [illegible] o bacon [illegible], en dados
- 8 cebolletas, en rodajas
- 125 g de judías verdes, en rodajas
- 3 tallos de apio, en rodajas
- 1 pimiento rojo o verde pequeño, en tiras finas
- 6 tazas de arroz de grano largo cocido
- 200 g de mazorquitas de maíz de lata, escurridas y en trozos cortos
- 1 taza de guisantes congelados, ya descongelados
- 125 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas

1 Ponga el solomillo en el congelador [illegible] minutos para facilitar el corte en [illegible]. Escalde las setas en [illegible] de agua [illegible] durante [illegible] minutos. Escúrralas y reserve el líquido. [illegible]

2 [illegible] el solomillo en [illegible] finas, en sentido contrario al nervio, y después en tiras finas. En un bol pequeño, mezcle el líquido de las setas, la salsa de soja, el azúcar y la fécula de maíz. Añada la carne y macere los ingredientes durante 30 minutos. Escurra la carne sobre papel absorbente y reserve el líquido.

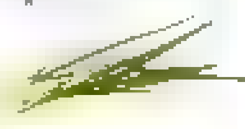
3 Caliente el aceite de sésamo y 2 cucharadas de aceite de cacahuete en un wok y agregue el jengibre y los dientes de ajo. Saltee los ingredientes durante [illegible] minutos sin dejar que se doren. Suba el fuego, añada la carne, los champiñones, el cerdo y el bacon y saltee todo a fuego fuerte durante [illegible] minutos.

4 Pase la mezcla de carne a un plato [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] durante [illegible] minutos. [illegible] [illegible] durante [illegible] minutos [illegible]

5 Añada [illegible] y remueva durante [illegible] minutos para que estén bien los ingredientes. [illegible] las mazorquitas, los guisantes, [illegible] y la marinada de la carne. Rehóguelo todo durante [illegible] minutos más hasta que el arroz esté caliente. Sírvalo enseguida.

**Nota** [illegible] arroz crudo [illegible] [illegible] Puede cocer el arroz [illegible] horas de antelación [illegible] [illegible] Tenga en cuenta que el arroz cocido debe [illegible] en frío [illegible] arroz presenta mayor consistencia y los granos no se apelmazan.

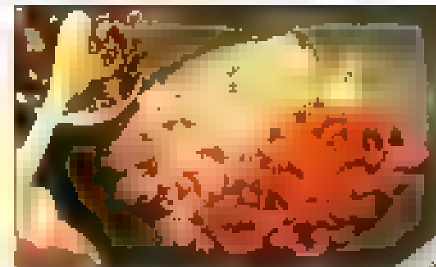
**Sugerencia** Si lo desea, puede preparar una tortilla de dos huevos no muy gruesa, córtela en tiras e incorpórela a la preparación junto con las mazorquitas, los guisantes y las gambas.







[illegible] en tiras [illegible] y luego en tiras finas.



[illegible]

# Albóndigas Porcupine

Tiempo de preparación
**40 minutos + remojo**
Tiempo de cocción
**1 hora aproximadamente**

**Para unas 30 unidades**



**1 taza de arroz de grano corto**
**5 setas chinas secas**
**250 g de carne picada de [illegible]**
**250 g de carne picada de cerdo**
**½ taza de castañas de agua, finamente picadas**
**4 cebolletas, finamente picadas**
**1 ó 2 dientes de ajo, machacados**
**1 cucharadita de jengibre rallado**
**1 cucharada de salsa de soja**
**½ cucharadita de sal**
**1 huevo, poco batido**

*Salsa*
**3 cucharadas de salsa de soja ligera**
**2 cucharadas de azúcar moreno**
**2 cucharadas de jengibre fresco rallado**

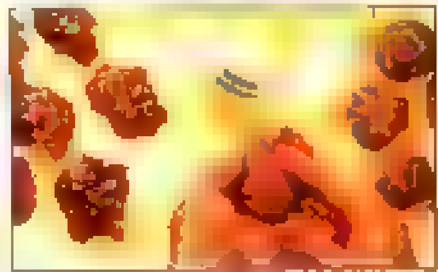
**1** Ponga el arroz en remojo en agua fría durante [illegible] horas [illegible] escúrralo bien [illegible] [illegible] agua caliente [illegible] 20 minutos [illegible] el exceso de agua [illegible] finamente.
**2** [illegible] en un bol grande [illegible] las castañas de agua, las cebolletas, el ajo, el jengibre, la salsa de soja, la sal y el huevo. Trabaje la masa con las manos para mezclar bien los ingredientes.
**3** [illegible] la mezcla en 30 porciones [illegible] con las manos húmedas, forme albóndigas pequeñas. Páselas por el arroz hasta que [illegible] [illegible] [illegible] albóndigas [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] wok [illegible] albóndigas durante [illegible] minutos [illegible] cocidas, añadiendo agua al wok [illegible] Sirva las Porcupine enseguida, acompañadas de la salsa.

**Para preparar la salsa:** Mezcle la salsa de soja, el azúcar, el jengibre fresco y [illegible] cucharadas de agua.

**Nota:** En [illegible] cestas para cocción al vapor de bambú y woks a un precio asequible en los establecimientos especializados en productos asiáticos.



[illegible]



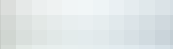
[illegible]



[illegible]



[illegible]







# [illegible]

Tiempo de preparación
**20 minutos + remojo**
Tiempo de cocción
**50 minutos**

**Para 4–6 personas**



**2 tazas de arroz basmati de grano largo**
**90 g de ghee**
**1 cebolla grande, finamente picada**
**1 cucharadita de semillas de cardamomo, un poco machacadas**
**1 cucharadita de semillas de comino, un poco machacadas**
**6 granos de pimienta negra enteros, un poco machacados**
**1 cucharadita de cúrcuma**
**1 cucharadita de canela molida**
**1 cucharadita de sal**
**1 hoja de laurel**
**4 tazas de caldo de pollo caliente**
**½ taza de pistachos sin cáscara, picados**
**½ taza de dátiles picados**
**½ taza de orejones picados**

**1** [illegible]

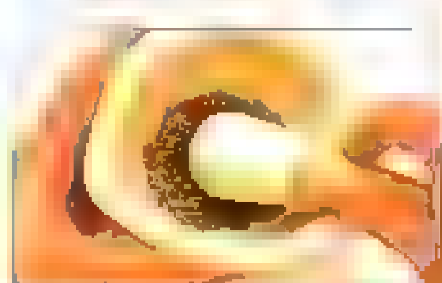
**2** Agregue el arroz [illegible]

[illegible]

**Conservación:** [illegible] hasta 2 días.

**Sugerencia:** Puede utilizar cualquier tipo de [illegible] almendras [illegible] en lugar de pistachos.





[illegible]



[illegible]



[illegible]



[illegible]

# Arroz al vapor al estilo tailandés

Tiempo de preparación:
**5 minutos**
Tiempo de cocción:
**25 minutos**

**Para 4-6 personas**



**3 tazas de agua**
**2 tazas de arroz aromático jasmine**
**sal, al gusto**

1 Lleve el agua lentamente a ebullición en una cazuela grande de fondo pesado. Agregue [illegible] sal. Remuévalo y vuelva a llevarlo a ebullición. [illegible] tapadera ajustada [illegible] fuego al mínimo [illegible] durante 8 a 10 minutos [illegible] que [illegible] durante [illegible] minutos. [illegible] el arroz con cuidado con la ayuda de un tenedor para esponjarlo. Sírvalo inmediatamente.

**Nota:** Para [illegible] que el arroz se reseque [illegible] en reposo. Si sobra arroz, utilícelo para saltearlo con otros ingredientes, ya que los granos [illegible] en lugar de apelmazarse. Guarde siempre [illegible] frigorífico [illegible] a temperatura ambiente.

# Arroz con leche de coco

Tiempo de preparación:
**10 minutos + remojo**
Tiempo de cocción:
**40 minutos**

**Para 6-8 personas**



**2 tazas de arroz glutinoso blanco**
**$1\frac{1}{2}$ tazas de leche de coco**
**una pizca de sal**

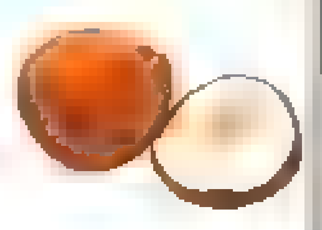
1 Ponga el arroz en un bol grande de cristal o cerámica [illegible] agua [illegible] en reposo al menos 6 horas o toda una noche. [illegible] y escúrralo bien.

2 [illegible] la base y las paredes de una cesta grande para [illegible] al vapor [illegible] de plátano [illegible] en un [illegible] hasta [illegible] al vapor durante 30 minutos.

3 Mientras [illegible] caliente la leche de coco [illegible] sal hasta que [illegible] de ebullición [illegible] hervir [illegible] caliente [illegible] con un tenedor para [illegible] una tapadera ajustada [illegible] en reposo 10 minutos [illegible] hasta que se haya absorbido toda el líquido.

4 Vuelva a poner el arroz en la cesta de bambú. Lleve el agua a ebullición y cueza el arroz al vapor durante 10 minutos o hasta que esté [illegible]. Sírvalo [illegible] caliente [illegible].

**Nota:** [illegible] acompañamiento de platos asiáticos, como por ejemplo curries. Encontrará arroz glutinoso y cestas para cocinar al vapor de bambú en establecimientos de alimentación asiáticos.



[illegible]

# Coulibiac de salmón

Tiempo de preparación
25 minutos + refrigeración
Tiempo de cocción
1 hora

Para 4–6 personas



60 g de mantequilla
1 cebolla, finamente picada
200 g de champiñones pequeños, en láminas
200 g de filetes de salmón, sin espinas y cortados en dados pequeños
2 huevos duros, picados
2 cucharadas de eneldo fresco, picado
el zumo de 1 limón
3 cucharadas de perejil fresco, picado
1 taza de arroz integral cocido
3 cucharadas de nata líquida
375 g de masa de hojaldre congelada
1 huevo batido

**1** Funda la mitad de la mantequilla en una sartén. Saltee la cebolla durante 5 minutos, hasta que esté tierna pero no dorada. Añada los champiñones y saltéelos durante 5 minutos. Incorpore el zumo de limón y [illegible] la preparación de la sartén.

**2** [illegible] la mantequilla restante en la sartén. Añada el salmón, [illegible] y [illegible] durante [illegible] minutos. Retírelo del fuego, deje que se enfríe un poco y añada el huevo duro picado, el eneldo, el perejil y sazónelo con sal y pimienta. Mezcle con cuidado los ingredientes y resérvelo. Mezcle el arroz y la nata líquida en un bol pequeño. Resérvelo.

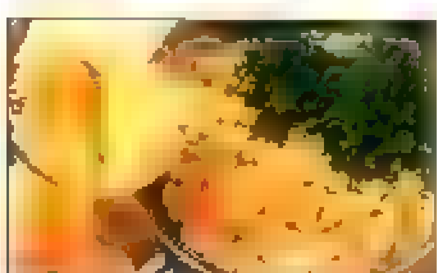
**3** [illegible] la mitad de la masa de hojaldre [illegible] [illegible]

**4** [illegible] [illegible]

**5** Extienda la otra mitad de masa de hojaldre formando un rectángulo [illegible] [illegible] con ella el relleno. Selle los bordes. Practique dos cortes en la parte superior. [illegible] con los restos de masa y déjelo reposar durante [illegible] minutos.

**6** Precaliente el horno a [illegible]. Pinte el pastel [illegible] huevo [illegible] hornéelo 15 minutos. Reduzca la temperatura a [illegible] y hornéelo de 25 a 30 minutos, hasta que esté bien dorado. Sírvalo con crema agria.

**Sugerencia** Si lo prefiere, utilice salmón rojo de lata. Este plato puede conservarse hasta un mes en el congelador.

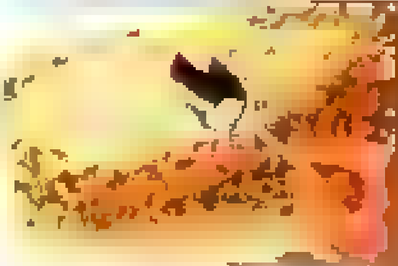


[illegible] el salmón se haya enfriado un poco, añada el huevo, el eneldo y el perejil. Sazónelo.

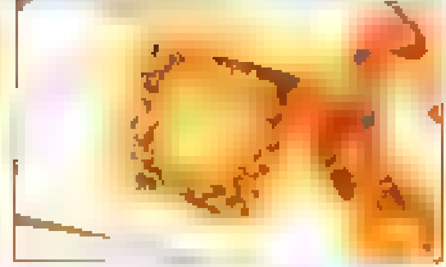


Extienda la masa y córtela en forma rectangular. Reserve los restos para decorar.





Distribuya el arroz restante sobre los demás [illegible]



[illegible]

# Tomates y pimientos rellenos

Tiempo de preparación
**40 minutos**
Tiempo de cocción
**1 hora 20 minutos**

**Para 6 unidades**



**2 tomates grandes y 2 pimientos rojos o verdes pequeños**
**½ taza de arroz arborio**
**2 cucharadas de aceite de oliva**
**1 cebolla roja, picada**
**1 a 2 dientes de ajo**
**1 cucharadita de hojas de orégano secas**
**3 cucharadas de piñones**
**3 cucharadas de pasas de Corinto**
**½ taza de albahaca fresca picada**
**3 cucharadas de perejil fresco picado**
**aceite de oliva**

**1** Unte una fuente refractaria grande con un poco de aceite. Precaliente el horno a [illegible]. Corte la parte superior de cada tomate. Retire la pulpa con una cuchara y póngala en un bol. Pase [illegible] para [illegible] y [illegible] en dados pequeños. [illegible] el jugo y la pulpa de los tomates [illegible]. Ponga los tomates boca abajo sobre [illegible] para que se escurran. [illegible] por la mitad y a lo ancho. Elimine las semillas y [illegible]. Recorte [illegible] base [illegible] [illegible] por completo.

**2** [illegible] en una olla con agua [illegible] durante [illegible] minutos hasta que [illegible]. Escúrralo y [illegible] en una ensaladera [illegible].

**3** Caliente dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Saltee la cebolla, el ajo machacado y el orégano [illegible] minutos, hasta que la cebolla esté tierna. Añada los piñones y las pasas de Corinto y siga salteando 5 minutos más, removiendo a menudo. Retire la preparación del fuego y agregue las hierbas picadas. Sazone con sal y pimienta al gusto.

**4** Incorpore la mezcla de la cebolla y la pulpa de tomate reservada al arroz y remueva bien para mezclar los ingredientes. Rellene los tomates y los pimientos con esta preparación. Llénelos hasta sobrepasar la parte superior de los mismos. Vierta [illegible] cucharada del jugo de tomate reservado sobre el arroz y tape los tomates con la parte que cortó anteriormente.

**5** Pinte los tomates y los pimientos con un poco de aceite de oliva. Disponga los pimientos en una fuente refractaria, cúbralos un poco con papel de aluminio y hornéelos 20 minutos. Transcurrido este tiempo, incorpore los tomates y hornéelos 30 minutos más, hasta que estén cocidos.



*Retire la pulpa del tomate y póngala en un bol. Escúrrala para separarla del jugo.*



*Recorte un poco la base de los pimientos con cuidado de no [illegible].*



[illegible] la cebolla, el ajo y el orégano [illegible]. Añada los piñones y las pasas.



*Rellene los tomates y los pimientos con una cucharada de jugo de tomate.*

# Arroz al estilo cajún

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos

Para 6 personas



- 60 g de mantequilla
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde, en dados
- 1 tallo de apio, en dados
- 100 g de higadillos de pollo, picados
- 250 g de carne picada de cerdo
- 3 cucharadas de cana oscura [illegible]
- 2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
- [illegible] cucharadita de Tabasco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de hojas de tomillo secas
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ½ cucharadita de pimienta negra [illegible]
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 tazas de arroz de grano largo
- 3 tazas de caldo de pollo

1. [illegible] la mantequilla en una cacerola de fondo pesado. Agregue las cebollas, el ajo, [illegible] apio. [illegible] minutos, hasta que [illegible]. Pase la preparación a una fuente.

2. Añada los higadillos de pollo [illegible] cacerola [illegible] minutos [illegible] [illegible] incorpore [illegible] especias [illegible] cebolla en polvo. [illegible] minutos.

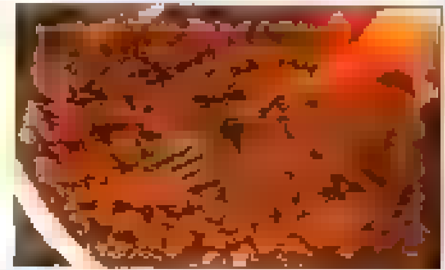
3. [illegible]

**Nota:** [illegible]

[illegible]



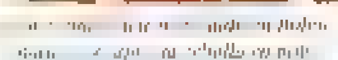
[illegible] la mantequilla, agregue la cebolla [illegible] ajo.



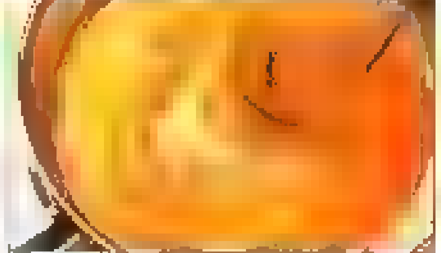
Incorpore los higadillos de pollo [illegible]







[illegible] ajo, la cebolla en polvo.



Para preparar [illegible]







# Dulces postres de arroz

**A la mayoría de nosotros el arroz con leche nos evoca la infancia, aquellos asados de los domingos en los que este postre se cocinaba en la parte inferior del horno, bajo la carne y las verduras.**

### Arroz con leche cremoso

Precaliente el horno a 150 °C. Engrase una fuente refractaria con una capacidad de 1 litro e introdúzcala en un molde de horno medio lleno con agua. Lave ⅓ taza de arroz de grano corto. Escúrralo y mézclelo en la fuente con 3 tazas de leche entera, 2 cucharadas de azúcar extrafino, 1 cucharadita de esencia de vainilla y otra de ralladura de limón. Remueva bien y cúbralo con una tapadera o papel de aluminio. Hornéelo de 2½ a 3 horas, removiendo 3 o 4 veces durante la cocción. Retire la capa superior de nata, pruebe el arroz para comprobar si está cocido y agregue 3 cucharadas de nata líquida. Sírvalo tibio o frío con compota de frutas. Para 4 ó 6 personas.

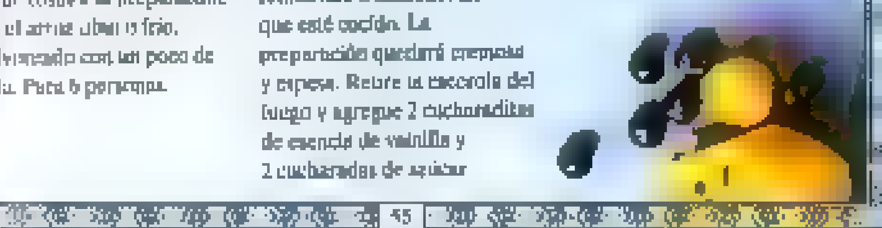
### Arroz kheer

Ponga en remojo ½ taza de arroz basmati de grano largo en agua durante 30 minutos y escúrralo. En una cacerola grande de fondo pesado, ponga [illegible] litros de leche entera y 6 vainas de cardamomo machacadas. Llévelo a ebullición. Agregue el arroz, baje el fuego y cuézalo 1 hora. Remueva la preparación a menudo para que el arroz quede tierno y poco. 125 g de azúcar [illegible], 1 cucharada de [illegible] picadas y 3 cucharadas [illegible]. Llévelo [nuevam]ente a ebullición y [cuéza]lo 40 minutos, hasta [obte]ner una consistencia [pareci]da a la de las gachas. [Rem]uévalo a menudo para [evitar] que se pegue en la base [de l]a cacerola. Retire el cardamomo. Mezcle una pizca [de hebras] de azafrán con [illegible] de agua y agrégueselo a la [prep]aración, de esta manera el [arroz] adquirirá un tono pajizo. [Si lo] desea, una vez frío puede [incorp]orar una cucharada de [agua] de rosas a la preparación. [Sirva] el arroz tibio o frío, [ado]rnado con un poco de [can]ela. Para 6 personas.

### Arroz con leche y almendras al estilo danés

En una cacerola, vierta ⅓ taza de arroz de grano largo y 2 tazas de agua fría. Remueva y llévelo lentamente a ebullición. Hierva el arroz durante 2 minutos y escúrralo. En otra cacerola, ponga 2½ tazas de leche entera y llévela lentamente a ebullición. Agregue el arroz, remuévalo y, a continuación, baje el fuego al mínimo. Cuézalo 25 ó 30 minutos y remuévalo a menudo, hasta que esté cocido. La preparación quedará cremosa y espesa. Retire la cacerola del fuego y agregue 2 cucharaditas de esencia de vainilla y 2 cucharadas de azúcar extrafino. Póngalo en un bol, déjelo y refrigérelo. Bata ⅔ taza de nata líquida y viértalo sobre el arroz junto con 3 cucharadas de almendras picadas y remueva. Sírvalo frío, cubierto con licor de cereza. Para 4 personas.

*De izquierda a derecha: Arroz con leche cremoso, Arroz kheer y Arroz con leche y almendras al estilo danés.*



# Dulces postres de arroz

### Arroz cremoso

Lave ½ taza de arroz de grano corto bajo el chorro de agua fría y escúrralo bien. En una cacerola, ponga 1 litro de leche entera y ⅓ taza de azúcar extrafino. Llévelo lentamente a ebullición y remueva hasta que se haya disuelto el azúcar. Incorpore esta mezcla al arroz, baje el fuego al mínimo y cúbralo con una tapadera ajustada. Remueva cada 15 minutos hasta que el arroz esté cocido. Transcurrida 1 hora, el arroz estará tierno y cremoso. Añada 1 cucharadita de esencia de vainilla. Sírvalo caliente o frío con compota de frutas. Para 4 ó 6 personas.

### Arroz con leche al antiguo estilo inglés

Precaliente el horno a 180 °C. Engrase con un poco de mantequilla una fuente refractaria con capacidad para 7 tazas. Llene la mitad de una bandeja de horno con agua y póngala en el horno. Lave ⅓ taza de arroz de grano corto y déjelo escurrir en un colador 10 minutos. En una cacerola de fondo grueso, lleve ⅔ taza de agua a ebullición. Añada el arroz y hiérvalo durante 2 minutos, hasta que haya absorbido el agua. (Procure que el arroz no se pegue en la cacerola.)

Incorpore 1 litro de leche entera y 1 cucharadita de ralladura de limón. Llévelo a ebullición sin dejar de remover. Baje el fuego al mínimo y cuézalo durante 75 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté cocido. Déjelo enfriar 5 minutos y agregue ⅔ taza de nata espesa, 3 yemas de huevo y 2 ó 3 cucharadas de azúcar extrafino, al gusto. Bata 3 claras de huevo en un bol pequeño limpio hasta que estén a punto de nieve. Viértalas con suavidad sobre el arroz. Ponga la fuente dentro de la bandeja. Hornee el arroz durante 30 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Cúbralo con papel de aluminio y prosiga la cocción durante 40 ó 45 minutos más, hasta que esté consistente. Espolvoréelo con azúcar glas y sírvalo tibio, acompañado de nata. Para 4 ó 6 personas.

*De izquierda a derecha: Arroz cremoso, Arroz con leche al antiguo estilo inglés y Crema de arroz al horno*

### Crema de arroz al horno

Precaliente el horno a 150 °C. Engrase una fuente refractaria con una capacidad de 1 litro con mantequilla derretida e introdúzcala en una bandeja de horno medio llena con agua. Ponga 1 taza de arroz cocido y 3 cucharadas de sultanas (opcional) en la fuente refractaria. Mezcle 3 huevos poco batidos, 2½ tazas de leche entera, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 3 cucharadas de azúcar extrafino. Vierta la preparación sobre el arroz y las sultanas. Hornéelo durante 30 minutos y remuévalo con cuidado con un tenedor. Prosiga la cocción durante 30 minutos más y remueva de nuevo. (Si lo desea, espolvoree la superficie con nuez moscada rallada.) Hornee el arroz otros 20 minutos, hasta que la crema esté consistente. Sírvalo tibio o frío. Para 4 personas.

**Nota:** 4 cucharadas de arroz crudo equivalen a 1 taza de cocido. Este plato puede prepararse con arroz de grano corto o largo.



# Arroz negro con leche

Tiempo de preparación:
**10 minutos**
**+ una noche en reposo**
Tiempo de cocción:
**40 minutos**

**Para 6–8 personas**



**2 tazas de arroz negro**
**3 hojas frescas de pandano**
**2 tazas de leche de coco**
**80 g de azúcar de palma, rallado**
**3 cucharadas de azúcar extrafino**
**crema de coco, para servir**
**mango cortado en gajos o papaya, para servir**

1 Ponga el arroz en un bol grande de cristal o cerámica y cúbralo con agua. Déjelo en remojo 8 horas como mínimo o toda una noche. Escúrralo y póngalo en una cacerola con 4 tazas de agua. Llévelo lentamente a ebullición, removiendo a menudo y cuézalo a fuego lento 20 minutos, hasta que esté tierno. Escúrralo.

2 Pase los dedos por las hojas de pandano para desenredarlas y átelas en un nudo. En una cacerola grande de fondo pesado, caliente la leche de coco hasta que esté a punto de hervir. Agregue el azúcar de palma, el azúcar extrafino y las hojas de pandano. Remuévalo hasta que se hayan disuelto los dos tipos de azúcar.

3 Incorpore el arroz a la cacerola y cuézalo, removiendo, 3 ó 4 minutos, sin que hierva. Apague el fuego, tape la cacerola y deje reposar durante 15 minutos para que absorba los sabores. Retire las hojas de pandano. Sírvalo tibio con crema de coco y gajos de mango o papaya.

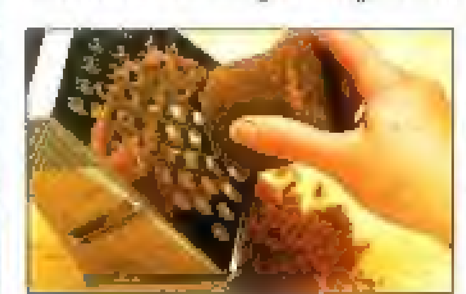
**Conservación** Es mejor consumir este plato inmediatamente.

**Sugerencia** Si es necesario, en lugar de utilizar hojas, use 1 cucharadita de esencia de pandano. Las hojas lisas y largas del pandano se machacan y sirven como condimento en muchos postres tailandeses. Se venden frescas, congeladas, secas o en forma de esencia o pasta. Si no encuentra hojas de pandano, utilice 1 cucharadita de esencia de vainilla. Este plato también resulta delicioso si se acompaña con fruta tropical fresca, como plátano, piña o lichi.

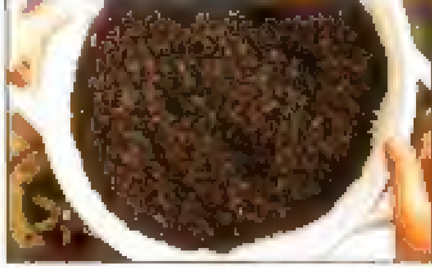
**Nota** Encontrará el arroz negro, el azúcar de palma y las hojas de pandano en establecimientos de productos asiáticos.







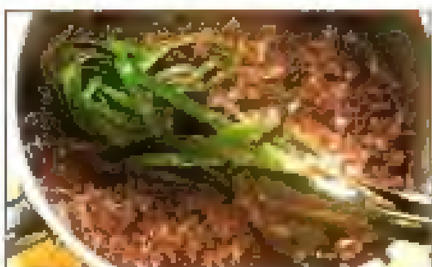
*Puede machacar el azúcar de palma, pero es más fácil rallarlo con un rallador de queso.*



*Deje el arroz en remojo durante una noche. Escúrralo bien.*



*Desenrede las hojas frescas de pandano y átelas con nudo.*



*Cuando el arroz haya absorbido los sabores, retire las hojas antes de servirlo.*

# Arroz emperatriz

Tiempo de preparación:
**45 minutos + refrigeración**
Tiempo de cocción:
**1 hora**

**Para 6-8 personas**



**$^2/_3$ taza de arroz de grano corto**
**2 tazas de leche**
**$^1/_2$ cucharadita de esencia de vainilla**
**3 cucharadas de azúcar extrafino**
**30 g de mantequilla**
**125 g de fruta escarchada variada, en trozos**
**2 cucharadas de Kirsch**

*Crema inglesa*
**1 cucharada de gelatina**
**4 yemas de huevo**
**3 cucharadas de azúcar extrafino**
**1 cucharadita de fécula de maíz**
**1 taza de leche**
**300 ml de nata líquida**

*Salsa de albaricoque*
**125 g de orejones**
**2 cucharadas de Kirsch**
**1 ó 2 cucharadas de azúcar extrafino**

**1** Unte con aceite un molde decorativo con capacidad para 8 tazas. Ponga el arroz en una cacerola con 2 tazas de agua fría. Llévelo lentamente a ebullición, cuézalo 2 minutos y escúrralo. Vuelva a poner el arroz en la cacerola junto con la leche y la esencia de vainilla. Remueva constantemente y cuézalo a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la leche. Cuando aún esté caliente, añada el azúcar y la mantequilla. Tápelo y déjelo enfriar. Disponga la fruta escarchada en un bol, añada el Kirsch y déjela en remojo.

**2 Para preparar la crema inglesa** Vierta 2 cucharadas de agua en un bol refractario pequeño, esparza la gelatina y ponga el bol sobre un recipiente con agua caliente hasta que se disuelva. En un bol grande, bata las yemas de huevo, el azúcar y la fécula de maíz hasta que la preparación presente un color claro y esté espesa. En una cacerola, caliente la leche hasta que esté a punto de ebullición. Vierta la leche en la preparación anterior sin dejar de batir y póngalo todo de nuevo en la cacerola. Bata a fuego lento hasta que se espese y obtenga una crema fina, de manera que al introducir en ella el reverso de una cuchara, éste se empañe de una capa fina (no caliente en exceso la crema ni deje que cuaje). Incorpore la gelatina disuelta. Tápelo y déjelo enfriar un poco.

**3** Una vez fríos, mezcle el arroz con la crema. Bata la nata hasta que esté a punto de nieve. Con cuidado, mezcle la fruta y la nata con el arroz. Páselo al molde engrasado y alise la superficie. Tápelo y déjelo en el frigorífico varias horas, hasta que esté consistente. Desmóldelo en una fuente y sírvalo con la salsa de albaricoques.

**4 Para preparar la salsa de albaricoques** Ponga los orejones en una cacerola pequeña y cúbralos con agua. Déjelos en remojo 30 minutos. A continuación, cuézalos a fuego lento durante 10 minutos, hasta que estén tiernos. Escúrralos y reserve el líquido. Déjelos enfriar, páselos por una picadora y añada el líquido reservado hasta que la salsa esté consistente. Añada Kirsch y azúcar al gusto.

**Conservación** Se conserva, tapado, en el frigorífico hasta 3 días.

**Sugerencia** En lugar de Kirsch, puede utilizar Grand Marnier o Cointreau.

**Consejo** Para desmoldar el pastel, sumérjalo un momento en agua caliente, séquelo y déle la vuelta sobre una fuente de servir.






Una vez el arroz esté tierno y haya absorbido la leche, incorpore el azúcar y la mantequilla.



Caliente la leche y viértala en la mezcla de los huevos sin dejar de batir.

# Arroz dulce al estilo tailandés

Tiempo de preparación:
**15 minutos**
**+ 1 noche en remojo**
Tiempo de cocción:
**1 hora**

**Para 6–8 personas**



**$2^1/_2$ tazas de arroz glutinoso**
**$2^1/_2$ tazas de leche de coco**
**$^1/_2$ taza de azúcar extrafino**
**fruta tropical, para servir**

***Cobertura***
**1 taza de coco rallado**
**$^1/_4$ taza de leche de coco, caliente**
**90 g de azúcar de palma, rallado**

**1** Ponga el arroz en un bol de cristal grande y cúbralo con agua. Déjelo en remojo 8 horas o toda una noche y escúrralo. Forre una bandeja de horno de 30 x 20 cm poco profunda con papel parafinado, solapando los dos extremos largos. Forre una cesta para cocción al vapor de bambú con papel parafinado.

**2** Extienda el arroz en la base de la cesta, tápela y póngala sobre un wok. Llene el wok hasta la mitad con agua hirviendo. Cueza el arroz durante 45 ó 50 minutos, o hasta que los granos estén tiernos. Cuando sea necesario, añada más agua al wok.

**3** Ponga el arroz, la leche de coco y el azúcar en una cacerola grande de fondo pesado. Remueva los ingredientes 10 minutos a fuego lento, hasta que se haya absorbido toda la leche. Pase la mezcla a la bandeja de horno y alise la superficie. Resérvelo para que se enfríe y tome consistencia.

**4 Para preparar la cobertura:** Ponga el coco rallado en un bol pequeño y mézclelo con la leche de coco. Resérvelo. En una cacerola pequeña, ponga el azúcar de palma y 3 cucharadas de agua y remuévalo hasta que se haya disuelto el azúcar y el almíbar empiece a espesar (de 3 a 5 minutos). Incorpore el coco y siga removiendo hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Tape la mezcla y deje que se enfríe. Extienda la cobertura sobre la base de arroz (o sírvala por separado). Córtelo en cuadrados o rombos y sírvalo. Resulta delicioso acompañado de fruta fresca.

**Conservación** Es mejor consumir este plato el mismo día, a temperatura ambiente. Para evitar que quede demasiado consistente y pierda su sabor, no lo ponga en el frigorífico.

**Nota** Encontrará el arroz glutinoso y el azúcar de palma en establecimientos de alimentación asiáticos. El azúcar puede rallarse fácilmente, o bien machacarse un poco con un rodillo.





*Forre la cesta de bambú con papel parafinado y disponga el arroz encima.*



*Ponga la cesta encima de un wok medio lleno con agua hirviendo.*



*…ase la mezcla de arroz en la bandeja forrada …ise la superficie.*



*Caliente el azúcar de palma y el agua en una cacerola. A continuación, añada el coco rallado.*